

Fit Annex スタジオスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ		A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10~10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10~10:20 ラジオ体操&ストレッチ			10:10~10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10~10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10~10:20 ラジオ体操&ストレッチ	
11:00	10:30~11:30 ズンバ ◇ 60 荒竹 奈津子	10:20~11:20 リラックスヨガ 60 稲木 順子	10:30~11:30 ペリーフィット ◇ 60 八幡 優子	10:20~11:20 ミュージックヨガ 60 千種 華子	10:30~11:15 リラックスヨガ 45 佐野 陽子	10:20~11:05 フレックスサイズ45◇ 角川真美子	休 館 日	10:30~11:15 ピラティス 45 ランチフィールド	10:20~11:20 肩こり改善リラックスヨガ 60 平山 真希	10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 藤原 厚志	11:00~12:00 リフレッシュヨガ 60 山形 志穂	10:30~11:30 はじめてエアロ ◇ 60 鈴木 久美子	11:00~12:00 朝のすっきりヨガ 60 MOTOMI
	11:45~12:15 (小野) VIPR3D30 ◇	11:45~12:45 ハタヨガ 60 佐野 陽子	11:40~12:00 VIPRIはじめて20 ◇(小林さ)	12:00~13:00 フロアピラティス 60 サラン	11:30~12:00(ランチフィールド) はじめてピラティス	11:45~12:45 ヨガベーシック 60 佐野 陽子		11:30~12:15 はじめてエアロ 45 ◇ シェフ公乃	11:45~12:45 パワースタイルヨガ 60 平山 真希	11:50~12:10 リ・コンディショニング20 ◇ 小野	12:15~12:45 (仙場) グループファイト30 ◇	12:45~13:45 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛	12:15~12:45 (仙場) グループファイト30 ◇
12:00	12:30~12:45 HIIT ◇(佐々木)		12:15~13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子		12:45~13:30 ベーシックエアロ45 ◇ 大木 克彦	12:15~12:35 入門エアロ(大木) ◇	休 館 日	12:30~13:15 骨盤調整 45 シェフ公乃	13:00~13:30(高村) 腰痛予防ストレッチ30	12:30~13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田 ゆみこ
	13:00~13:30 (亀ヶ谷) ポールストレッチ30	13:15~14:15 パワースタイルヨガ 60 佐野 陽子	13:30~14:30 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 韓 順亜	14:00~15:00 ホットサーキット 60 前島 由布子	13:00~13:30(大西) 足裏ほぐし体操 30	13:25~13:45 足裏ほぐし (軽部)		14:00~15:00 ヨガ 60 森 桃	14:00~15:00 デトックスヨガ 60 木村 匠	13:45~14:45 アロマリラックスヨガ 60 影島 雅美	14:00~15:00 ビューティヨガ 60 稲木 順子	14:15~15:00 ボディメイキング 45 花田 ゆみこ	14:15~15:00 ボディメイキング 45 花田 ゆみこ
13:00	13:45~14:45 バレエエクササイズ 60 植竹 雅		14:45~15:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 菅沼 清子		15:00~15:45 パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子		休 館 日	15:15~16:15 ストリートダンス ◇ 60 稲木 順子		15:00~16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽	15:15~15:45 ◇(岡本) VIPRコンディショニング 30	15:15~15:45 ◇(岡本) VIPRコンディショニング 30	15:30~16:30 ピラティス 60 内山 洸大
	15:00~15:45 体ほぐし体操 45 稲木 順子	15:15~15:45(小林さ) 肩こりほぐしストレッチ30	16:00~16:15 HIIT ◇(小野)	16:00~17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太	16:00~17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 岡本 祐太	17:00~18:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 高村 純也		16:30~16:45 HIIT ◇(岡本)	16:15~17:15 フィットネススクール (有料) ◇ 60 萩原 圭吾	16:15~17:15 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子	17:45~18:15 (仙場) VIPR3D30 ◇	18:15~19:00 やさしいヨガ 45 稲木 順子	18:30~19:15 ピラティス 45 サラン
14:00	17:15~17:30 HIIT ◇(仙場)		17:15~17:45(小林麻) ウェーブリング 30		17:15~17:45 (岡本) ツールトレーニング30 ◇		休 館 日	19:15~20:15 パワースタイルヨガ 60 安西 佳奈	19:15~20:00 シェイプピラティス 45 サラン	19:30~20:15 コアトレーニング 45 内山 洸大	19:50~20:35 ピラティス 45 サラン	19:50~20:35 ピラティス 45 サラン	19:50~20:35 ピラティス 45 サラン
	17:00~17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場 栄二		18:00~19:00 HIP HOP ◇ 60 小林 紗奈	18:00~18:15 HIIT ◇(竹花)	19:05~19:50 ミュージックヨガ 45 千種 華子	19:15~20:00 パワースタイルヨガ45		20:40~21:10 ◇ VIPRコンディショニング 30	20:15~21:00 リラックスヨガ 45 深澤 和愛				
15:00	20:30~21:15 グループファイト 45 ◇ 岡本 祐太	20:15~21:00 ピラティス 45 森 理恵子	20:10~21:10 ズンバ ◇ 60 木村 琴美	20:15~21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:10~21:10 はじめてエアロ ◇ 60 藤原 厚志	20:15~21:00 ビューティヨガ 45 平山 真希	休 館 日						
	19:20~20:05 ズンバ 45◇ 森 まり子	19:15~20:00 ヨガ 45 山形 志穂	19:20~19:50 (仙場) ViPR3D30 ◇	19:15~20:00 ベーシックピラティス 小林麻衣子45	19:05~19:50 ミュージックヨガ 45 千種 華子	19:15~20:00 パワースタイルヨガ45 平山 真希							

★やむを得ず、レッスンに遅れる場合、レッスン開始後、5分以内に入室をお願い致します。

※2020年 1,2,3月 グループファイト 30

◇ シューズ必要
○ マット不要